

# そば打ち体験

## 概要・教育的効果

水回し・こね・のし・きり・ゆで等を体験します。そば打ちを体験することで、仲間と一緒に食事を作る楽しさ、食べる楽しさや、協調性を養うこともできます。



## 1 活動計画立案にあたって

|                  |                                                                                                      |      |        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|
| 期 間 等            | 通年                                                                                                   |      |        |
| 指 導 形 態          | 外部講師が指導                                                                                              | 引率者数 | 以下のとおり |
| 対象・人数<br>班 編 成 等 | ①小学校5年生以上、10～40名まで（引率者は10名につき1名以上）<br>②子ども会等で低学年が参加の場合（引率者は各班につき1名以上）<br>③各班4名程度が適当、10班まで            |      |        |
| 実 施 場 所          | 生活体験棟「あすなろ」（調理室とさつき）                                                                                 |      |        |
| 所 要 時 間          | 準備、後片付けの時間を含めて4時間程度                                                                                  |      |        |
| 経 費              | 活動費：1人 200円（事務室で手続き後、食堂売店もしくは銀行口座振込）<br>材料費：1人 900円（片付け後、外部研修指導員に直接支払い）<br>※日帰り利用の場合、追加であすなろ使用料 400円 |      |        |
| 献 立              | ざるそば（食材：そば粉・打ち粉※小麦粉・そばつゆ・薬味）                                                                         |      |        |
| 当施設の<br>貸出物品     | 麺打セット（こね鉢等）、調理用ガス器具、食器                                                                               |      |        |
| 各団体の<br>持参物      | 三角巾、エプロン、手拭きタオル、ふきん（各班3枚）、スポンジ、食器洗剤<br>ごみ袋、箸                                                         |      |        |

## 2 標準的な日程

| 時 間           | 活動の流れ     | 役 割   | 内 容                 |
|---------------|-----------|-------|---------------------|
| 9:00 ～ 9:15   | あすなろ集合    | 引 率 者 | 活動者掌握、整列、           |
| 9:15 ～ 10:00  | 全 体 指 導   | 外部講師  | 概要説明、実技指導、安全指導、用具貸出 |
| 10:00 ～ 13:00 | そ ば 打 ち   | 外部講師  | 材料配付、用具準備、こね・延ばし調理  |
|               | 食 事       | 引 率 者 | 会場準備、食事             |
|               | 後 片 付 け   | 引 率 者 | 用具等の洗浄（白木の道具以外）、清掃  |
|               | 点 検 ・ 返 却 | 外部講師  | 点検・確認・返却            |

## 3 実施上の留意点

- （1）「そば打ち体験注文用紙」を利用日の3週間前までに交流の家へ提出してください。
- （2）参加者にそば・小麦アレルギーの方がいないか、必ず確認してください。
- （3）注文数の変更・キャンセルについて、利用日の1週間前以降はできません。
- （4）外部講師の都合により、実施できない場合があります。
- （5）手や調理器具等の洗浄を充分に行い、食中毒予防に努めてください。  
ただし、白木の道具は水洗いせず、乾いたふきんで拭いてください。